

Ensalada de Pasta a la Italiana

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

4 tazas pasta, cocida

2 tazas pedazos de brécol blanqueados

1 taza rebanadas de zanahoria cocida

1/2 taza tiras de pimiento rojo

1/4 taza cebolletas o cebollines

1/2 taza aderezo para ensalada estilo Italiano, light o reducido en grasa (1/2 a 3/4 taza)

Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes y refrigere durante 30 minutos antes de servir.

Notas

Para una ensalada más llenadora, agregue tiras de jamón cocinado, una lata de frijoles rojos o espolvoree con queso rallado.

Oregon State University Cooperative Extension Service, Oregon's Healthy Harvest Recipes

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	150
Grasa total	3 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	210 mg
Total de Carbohidrato	27 g
Fibra dietetica	3 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	5 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible